

Байбалаева А.Е.<sup>1</sup>, Пономарев Р. Д.<sup>1,\*</sup>, Тапалова О. Б.<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>,Казахский национальный педагогический университет им. Абая (Алматы, Казахстан)

## СОСТОЯНИЕ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ КАК ПРЕДИКТОР МОТИВАЦИОННЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

### Аннотация

В настоящей статье представлено исследование состояния выученной беспомощности как симптома эмоциональных, мотивационных и поведенческих нарушений у школьников и студентов. Состояние выученной беспомощности впервые наблюдается в период школьного обучения и характеризует задержку психического развития, выраженную через эмоциональное реагирование на трудности, страх и боязнь трудностей, утрату или снижение самооценки, снижение концентрации и волевого усердия, преобладание мотивации избегания неудач.

В настоящее время в отечественной науке идет интенсивное исследование механизмов проявления выученной беспомощности школьников и студентов, и выяснение ее влияния на когнитивные, поведенческие и мотивационные стадии развития. Отечественная психологическая наука испытывает потребности в изучение феномена выученной беспомощности и ее взаимозависимости от личностных особенностей школьников и студентов.

Проведенный авторами теоретический анализ аспектов феномена выученной беспомощности раскрывает основные причины и механизмы ее формирования, негативного влияния на личность человека, определяя его мотивационные и поведенческие нарушения. Авторами данного исследования выявлено, что синдрому выученной беспомощности как предиктору задержки психического развития в школьном возрасте уделяется недостаточно внимания, поэтому возникают проблемы и противоречия в понимании психических нарушений, запущенности своевременного вмешательства и психокоррекции, что в итоге приводит к серьезным эмоциональным и поведенческим расстройствам.

Авторское экспериментальное исследование позволило провести экспериментального исследования феномена выученной беспомощности у школьников в норме и при задержке психического развития, и также среди студентов, с целью выявления запущенного синдрома выученной беспомощности как предиктора психических нарушений. В процессе экспериментального исследования выявлены личностные черты школьников и студентов, повышающие риски формирования выученной беспомощности.

Полученные результаты исследования свидетельствуют, что выученная беспомощность — это сложное и комплексное психическое состояние, характеризующиеся личностными изменениями в сфере мотивации, психоэмоциональной устойчивости и познавательной сферы личности.

В качестве мер психологической профилактики авторы предлагают педагогам и психологам разрабатывать программы личностного роста для повышения мотивационных, когнитивных и эмоциональных аспектов для школьников и студентов, имеющих наибольшие риски формирования синдрома выученной беспомощности. Полученные результаты послужит базисом для разработки психокоррекционных мер в работе со школьниками с задержкой психического здоровья и психокоррекционной работе со студентами с синдромом выученной беспомощности.

**Ключевые слова:** выученная беспомощность, дезадаптация, психодиагностика, мотивация, когниции, психическая устойчивость, воля, эмоции, школьники, студенты.

Байбалаева А.Е.<sup>1</sup>, Пономарев Р. Д.<sup>1,\*</sup>, Тапалова О. Б.<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>, Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

## МОТИВАЦИЯЛЫҚ ЖӘНЕ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ БҰЗЫЛЫСТАРЫНЫҢ БОЛЖАУШЫСЫ РЕТІНДЕ ҮЙРЕНГЕН ДӘРМЕНСІЗДІК ЖАҒДАЙЫ

### Аннотация

Бұл мақалада оқушылар мен студенттердегі эмоционалды, мотивациялық және мінез-құлық бұзылыстарының симптомы ретінде үйренген дәрменсіздік жағдайын зерттеу ұсынылған. Үйренген дәрменсіздік жағдайы алғаш рет мектепте оқыту кезеңінде байқалады және қиындықтарға эмоционалды жауап беру, қиындықтардан қорқу және өзін-өзі бағалаудың жоғалуы немесе төмендеуі, ерік-жігердің төмендеуі, сәтсіздіктерден қашу мотивациясының басым болуы арқылы көрінетін психикалық дамудың кешігуін сипаттайды.

Қазіргі уақытта отандық ғылымда оқушылар мен студенттердің үйренген дәрменсіздігінің көріну механизмдерін қарқынды зерттеу және оның дамудың когнитивті, мінез-құлық және мотивациялық кезеңдеріне әсерін анықтау жүргізілуде. Отандық психологиялық ғылым үйренген дәрменсіздік құбылысын және оның оқушылар мен студенттердің жеке ерекшеліктеріне тәуелділігін зерттеу қажеттіліктерін көрсетеді.

Теориялық талдау жасаған авторлар үйренген дәрменсіздік құбылысының аспектілерін, оның қалыптасуының негізгі себептері мен механизмдерін, адамның жеке басына теріс әсерін, оның мотивациялық және мінез-құлық бұзылыстарын анықтайды. Осы зерттеудің авторлары мектеп жасындағы психикалық дамудың кешеуілдеуін болжаушы ретінде үйренген дәрменсіздік синдромына жеткілікті көңіл бөлінбейтіндігін анықтады. Сондықтан психикалық бұзылуларды түсінуде проблемалар мен қайшылықтар, уақтылы араласу мен психокоррекцияны елемей, нәтижесінде ауыр эмоционалды және мінез-құлық бұзылыстарына әкеледі.

Авторлық эксперименттік зерттеулер психикалық бұзылулардың болжаушысы ретінде үйренген дәрменсіздік синдромын анықтау мақсатында оқушылардың психикалық дамуы қалыпты және кешеуілдеген кезде, сондай-ақ студенттер арасында үйренген дәрменсіздік құбылысын экспериментпен зерттеуге мүмкіндік берді. Эксперименттік зерттеу барысында оқушылар мен студенттердің жеке қасиеттері анықталды, олар үйренген дәрменсіздіктің пайда болу қаупін арттырады.

Зерттеудің нәтижелері үйренген дәрменсіздіктің мотивация, психоэмоционалды тұрақтылық және тұлғаның танымдық саласындағы жеке өзгерістермен сипатталатын күрделі психикалық күй екенін көрсетті.

Психологиялық профилактика шаралары ретінде авторлар мұғалімдер мен психологтарға үйренген дәрменсіздік синдромын қалыптастыру қаупі жоғары оқушылар мен студенттер үшін мотивациялық, когнитивті және эмоционалды аспектілерді арттыру үшін тұлғалық өсу бағдарламаларын әзірлеуді ұсынады. Алынған нәтижелер психикалық денсаулығы кешеуілдеген оқушылармен жұмыс істеуде және үйренген дәрменсіздік синдромы бар студенттермен психокоррекциялық жұмыста психокоррекциялық шараларды әзірлеуге негіз болады.

**Түйінді сөздер:** үйренген дәрменсіздік, бейімделу, психодиагностика, мотивация, когнитивтік, психикалық тұрақтылық, ерік, эмоция, мектеп оқушылары, студенттер.

Байбалаева А.Е.<sup>1</sup>, Пономарев Р. Д.<sup>1,\*</sup>, Тапалова О. Б.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

THE STATE OF LEARNED HELPLESSNESS AS A PREDICTOR OF MOTIVATIONAL  
AND BEHAVIORAL DISORDERS

## Abstract.

*This article presents a study of the state of learned helplessness as a symptom of emotional, motivational, and behavioral disorders in schoolchildren and students. The state of learned helplessness is observed for the first-time during school education and characterizes mental retardation, expressed through emotional response to difficulties, fear and fear of difficulties, loss or decrease in self-esteem, decreased concentration and willful diligence, predominance of motivation to avoid failures.*

*Currently, Russian science is intensively investigating the mechanisms of manifestation of learned helplessness of schoolchildren and students, and clarifying its impact on cognitive, behavioral, and motivational stages of development. Domestic psychological science has a need to study the phenomenon of learned helplessness and its interdependence with the personal characteristics of schoolchildren and students.*

*The theoretical analysis of the aspects of the phenomenon of learned helplessness carried out by the authors reveals the main causes and mechanisms of its formation, the negative impact on a person's personality, determining his motivational and behavioral disorders. The authors of this study revealed that the learned helplessness syndrome as a predictor of mental retardation at school age is not given enough attention, so there are problems and contradictions in understanding mental disorders, neglect of timely intervention and psychocorrection, which eventually leads to serious emotional and behavioral disorders.*

*The author's experimental study made it possible to conduct an experimental study of the phenomenon of learned helplessness among schoolchildren in normal and delayed mental development, and among students, in order to identify the neglected syndrome of learned helplessness as a predictor of mental disorders. During the experimental study, the personality traits of schoolchildren and students that increase the risks of the formation of learned helplessness were revealed.*

*The results of the study indicate that learned helplessness is a complex and complex mental state characterized by personal changes in the sphere of motivation, psycho—emotional stability and cognitive sphere of personality.*

*As measures of psychological prevention, the authors suggest that teachers and psychologists develop personal growth programs to increase motivational, cognitive, and emotional aspects for schoolchildren and students who have the greatest risks of developing a learned helplessness syndrome. The obtained results will serve as a basis for the development of psychocorrective measures in working with schoolchildren with mental health delay and psychocorrective work with students with learned helplessness syndrome.*

**Keywords:** *learned helplessness, maladaptation, psychodiagnostics, motivation, cognition, mental stability, will, emotions, schoolchildren, students.*

**ВВЕДЕНИЕ.** Выученная беспомощность является психологическим феноменом, предложенным американским ученым, профессором Пенсильванского университета Мартином Селигманом. Автор, описывая данный психологический феномен считал, что состояние выученной беспомощности возникает при дефицитности мотивационного, когнитивного и эмоционального компонентов, состояние выученной беспомощности приводит к депрессивным тенденциям, синдром выученной беспомощности снижает стремление и интерес к обучению [1, 2].

Состояние выученной беспомощности впервые наблюдается в период школьного обучения и характеризует задержку психического развития, выраженную через эмоциональное реагирование на трудности, страх и боязнь трудностей, утрату или снижение самооценки, снижение концентрации и волевого усердия, преобладание мотивации избегания неудач [3].

Структура выученной беспомощности включает содержательные компоненты: мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевой, которые взаимосвязаны между

собой и взаимозависимы. Описание данного феномена выученной беспомощности сводится к проявлению отсутствия мотивации к решению проблем в условиях постоянного неизменного отсутствия эффекта действий. Выученная беспомощность является определенным шаблоном мышления и поведения личности, которая охватывает практически все сферы жизни человека. Она ограничивает возможности личности на уровне формирования идеи или мотива, препятствуя их дальнейшему развитию в определенное действие и деятельность. Чаще всего подобное состояние возникает под влиянием острого или длительного хронического стресса. Основой для развития данного состояния является неэффективность действий во время попыток выйти из стрессовой ситуации. В этом случае возникает паттерн мышления, который можно охарактеризовать, как: «лучше бездействовать, чем действовать без результата». В этом случае личность прекращает всяческие попытки изменить своё положение и стремится переждать стрессовую ситуацию [2, 3, 4, 5].

Ученые-исследователи указывают на два вида беспомощности: ситуативную и личностную. Ситуативная беспомощность — временное состояние, возникает в ответ на травмирующие и неподдающиеся контролю события, тогда как личностная беспомощность формируется в процессе развития личности. С учетом ритма жизни современных людей они на постоянной основе сталкиваются с различного рода стрессорами, что повышает риски развития выученной беспомощности. Данная проблема касается всех возрастных периодов, что в значительной мере затрудняет ее диагностику и прогнозирование [6, 7, 8, 9].

Исследования феномена выученной беспомощности в психологической науке считаются новыми, видимо поэтому носят односторонний характер, в основном в изучение атрибутивного стиля поведения. Оценка и диагностика выявления выученной беспомощности также находятся на стадии формирования. Методы психокоррекции выученной беспомощности недостаточно определены.

В настоящее время в отечественной науке идет интенсивное исследование механизмов проявления выученной беспомощности, и выяснение ее влияния на когнитивные, поведенческие и мотивационные стадии развития. В настоящий момент отечественная психологическая наука испытывает потребности в изучение феномена выученной беспомощности в школьном и студенческом возрасте.

Анализ литературных источников показывает, что исследованиям выученной беспомощности во взаимосвязи с задержкой психического развития в школьном возрасте уделяется недостаточно внимания, поэтому возникают проблемы и противоречия в понимании психических нарушений, запущенности своевременного вмешательства и психокоррекции, что в итоге приводит к серьезным эмоциональным и поведенческим расстройствам [5, 7, 8].

Таким образом, целью нашего исследования является исследование структурной составляющей выученной беспомощности у школьников и студентов.

Вышеуказанное позволяет нам иметь все основания для проведения полного литературного анализа и экспериментального исследования феномена выученной беспомощности у школьников в норме и при задержке психического развития, и также среди студентов, с целью выявления запущенного синдрома выученной беспомощности. Это послужит базисом для разработки психокоррекционных мер в работе со школьниками с задержкой психического здоровья и психокоррекционной работе со студентами с синдромом выученной беспомощности. Превентивные меры необходимы для формирования личностных свойств школьников и студентов.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** Экспериментальное исследование проводилось в работе со школьными и студенческими группами, а также индивидуально. Полученные результаты фиксировались в протоколах.

В качестве метода исследования были выбраны теоретический анализ существующей научной литературы и ее систематизация, обобщения. В работе будут проанализированы теоретические аспекты возникновения и функционирования синдрома выученной

беспомощности, ее влияние на личность человека и возможности реализации программы коррекции и сопровождения.

Исходя из предположения, что синдром выученной беспомощности довольно сложно диагностировать напрямую, нами были применены показатели, иллюстрирующие выученную беспомощность через эмоциональные, когнитивные, мотивационно-волевые аспекты. Методики, позволившие качественно и количественно оценить признаки выученной беспомощности опирались на принципы комплексного подхода, что означало, что мы изучали истории развития школьников и студентов методом вовлеченного наблюдения следили за поведением и игровой деятельностью школьников и за образовательной деятельностью студентов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** Согласно мнениям зарубежных исследований, которые свидетельствует о том, что школьники, демонстрирующие яркие проявления выученной беспомощности, впоследствии, имеют проблемы с интеллектуальным развитием, логическим мышлением, часто впадают в депрессию, имеют низкую самооценку. В их поведении нередко наблюдаются специфические особенности девиантного агрессивного поведения, такие дети стремятся избегать социальных взаимодействий, часто страдают задержкой психического развития [3, 4, 5, 6, 7].

Выученная беспомощность приобретает индивидуумом процессе приобретения жизненного опыта. В зависимости от того, будет ли школьник обладать синдромом выученной беспомощности, мы получим два разнонаправленных типа личности взрослого человека. Первый тип (без синдрома выученной беспомощности) будет характеризоваться ответственностью за свою жизнь, уверенностью в себе, активной жизненной позицией. Второй тип (с синдромом выученной беспомощности) будет снижение психического развития, будет проявлять пассивную жизненную позицию, жалость к себе, неуверенность и высокую тревожность [3, 4, 7, 8].

В период пандемии преподаватели высших учебных заведений столкнулись с новыми условиями обучения, в которых они в большей мере смогли успешно адаптироваться. В то же время подобные условия способны создать основу для развития профессиональной дезадаптации. Отсутствия непосредственного контакта с учениками и поддержание баланса между теоретическими основами обучения и практическим занятиями создают новые вызовы, реализация которых является весьма трудоемким делом. Успешное прохождение данного испытания позволяет с новой стороны раскрыть личность педагога, обеспечивает его устойчивое личное и профессиональное развитие. Но стоит учитывать факт наличия преподавателей, которые не смогли в полной мере адаптироваться к новым условиям. Наиболее частым проявлением подобного рода дезадаптации является чувство беспомощности, чувство собственной малости перед имеющейся глобальной проблемой. Это в значительной мере влияет на мотивационную составляющую личности и ее экзистенциальную основу профессиональной деятельности.

Мотивация испытывает значительные изменения в случае развития синдрома выученной беспомощности. Поиск нового мотива для продолжения деятельности отягощается условиями, в которых развивается выученная беспомощность. Наиболее часто это сопряжено с высокой нагрузкой на психику одновременно с нескольких источников стрессоров. Ценности являются основой смысловой структуры личности и синдром выученной беспомощности не влияет непосредственно на сами ценности, но влияет на условия их сохранения. Смысловая структура мотива и его нарушение ведет к изменению отношения личности к выполняемой трудовой деятельностью, что создает определенного рода экзистенциальный вакуум. Личностные факторы, расстройства, внешние факторы и функциональные состояния личности оказывают прямое влияние мотивацию личности, выражаясь в 3 ключевых аспектах: когнитивная сфера, аффективная сфера, поведенческая сфера, что соответствует вышеописанному описанию проявления выученной беспомощности у человека [10].

Личность с выраженным синдромом выученной беспомощности испытывает застревание в случаях, где необходимо принять определенное решение. Это дополнительно сопряжено с такими проявлениями как формирование симптомов obsessions и compulsions, которые проявляются исключительно в случаях напряжения копинг-механизмов и чаще всего ведут к активации механизма избегания угрозы или кризисной ситуации.

Анализируя и обобщая полученные сведения, можно прийти к выводам, что выраженность выученной беспомощности имеет высокую долю сходства с симптомами посттравматического стрессового расстройства. Аналогичным образом претерпевают изменения мотивационная составляющая личности и ее степень волевой регуляции. Сложно сказать о системе взаимодействия синдрома выученной беспомощности и посттравматического стрессового расстройства [11, 12, 13, 14].

Исследователи рассматривают выученную беспомощность как отдельного психическое состояние, не связанного с каким-либо заболеванием, и указывают функционирование синдрома самозванца, факторы, которые оказывают влияние на проявления выученной беспомощности показаны на рисунке 1 [14].

Hypothesis	Constructs' relationship	Standardized path coefficient	Critical ratio	Significance (p)
H1	Label → GM	-0.195	-3.860	p < .001
H2	GM → LHS	-0.375	-7.854	p < .001
H3	GM → IPP	-0.100	-3.289	p = .001
H4	LHS → IPP	0.327	8.296	p < .001
H5	LHS → GRIT	-0.659	16.993	p < .001
H6	GRIT → IPP	-0.334	-8.678	p < .001
H7	LHS → GRIT → IPP	0.220	7.728	p < .001
H8	TAF → DPS	0.213	4.335	p < .001
H9	DPS → IPP	0.347	11.386	p < .001
	LHS → TAF	0.374	8.137	p < .001
	GM → TAF	-0.302	-6.571	p < .001
	GM → LHS → TAF	-0.141	-5.651	p < .001
	GRIT → DPS → IPP	-0.107	-5.476	p < .001

Note. Label – item for labeling in childhood as intelligent; GM – Growth Mindset; LHS – Learned Helplessness; TAF – Thought-Action-Fusion; IPP – Impostor-Profile 30; DPS – Defensive Pessimism Scale.

Рис. 1 - Модель. синдрома выученной беспомощности по автору Ibrahim F [14].

В пользу схожести синдрома выученной беспомощности с проявлениями посттравматического стрессового расстройства также указывает и наличие проявлений депрессии, и снижение волевого контроля ситуации. Лица с выученной беспомощностью демонстрируют проявления агедонии. Снижение мотива к удовлетворению потребностей влияет на активность личности и во многом способно навредить не только психическому состоянию личности, но и ее физическому состоянию. Также наблюдается снижение волевого контроля личности. Решения даются с большим трудом, и по мере усиления проявления депрессивных симптомов повышается и степень проявления проблем с волевым контролем поведения. Сами проблемы затрагивают не только мотивационные аспекты, но и когнитивные. Помимо того, что у личности снижается мотивация делать определенный выбор, можно наблюдать и снижение когнитивных способностей ввиду чего часто делается выбор не оптимальный, но требующий минимальных психических и физических затрат [15].

В ходе анализа результатов авторы исследования обнаружили ряд корреляций, характеризующих синдром выученной беспомощности:

1. Установки на рост (отрицательная корреляция);
2. Синдром самозванца (отрицательная корреляция);

3. Выдержка (отрицательная корреляция);

4. Переоценка нежелательных мыслей (положительная корреляция).

Обобщая полученные сведения, можно построить усредненную характеристику личности, имеющую низкую вероятность развития синдрома выученной беспомощности. Эта личность характеризуется положительными установками на постоянное развитие и самосовершенствование, имеет устойчивую самоидентификацию, высокий уровень волевого контроля поведения и акцентирована на реализации собственных мотивов в действии [16, 17].

Профилактика и коррекция синдрома выученной беспомощности является важной частью психологического сопровождения лиц, переживших острый или хронический стресс. Прежде всего, ценность ориентированности данного направления психологического сопровождения обусловлена потенциальными эффектами от создания условий для формирования резистентности будущих специалистов группы профессий «Человек – Человек», чье профессиональное и личностное воздействие на социальную среду предполагает решение проблемы выученной беспомощности людей, прямо или косвенно обнаруживающих признаки выученной беспомощности в ситуации нарушений соматического и психологического здоровья. Существуют экспериментальные доказательства возможности осуществления мер коррекции. Прежде всего акцентирование существующих программ профилактики делается на создании психоэмоционально устойчивой личности, развитие волевых процессов и внутренней мотивации. Коррекционное влияние оказывается путем развития черт личности, способствующих выходу из состояния выученной беспомощности. Среди таких черт выделяется: самооценка, чувствительность к стрессорам различной природы [16, 17].

Сложным и актуальным вопросом является и проблема профилактики и коррекции. Как известно из вышеприведенного материала, выученная беспомощность сопряжена с проявлением склонности к изоляции и это является проблемой как для диагностики, так и последующей коррекции. Как было описано ранее, формирование выученной беспомощности происходит в ситуации с низким уровнем контролируемости со стороны личности, но немаловажным фактором является и предсказуемость результата. В случае если субъект полностью контролирует ситуацию, но при этом не может предсказать ее наиболее вероятного результата риски формирования выученной беспомощности остаются достаточно высокими. Предсказуемость результата является одним из наиболее важных скрытых факторов формирования выученной беспомощности. Если результат неизменен в условиях постоянно меняющихся действий личность теряет мотивацию. Контролируемость ситуации и предсказуемость результата являются одним из ключевых организационных факторов профилактики формирования синдрома выученной беспомощности у человека.

Имеется и опыт коррекции выученной беспомощности у лиц детского возраста. Основной принцип построения предлагаемой О. В. Волковой [16] программы помощи заключается в учете уязвимости, сенсильности определенных сфер личности на разных этапах онтогенетического развития ребенка к возникновению такого состояния.

Психология выученной беспомощности и переходу его на более ригидный, стагнационный уровень – личностная беспомощность. Психологическая коррекция выстраивается с целью ликвидации последствий признаков разного уровня и содержания уже манифестирующего состояния выученной беспомощности и создания механизмов, препятствующих переходу состояния выученной беспомощности в статус личностного образования. Психотерапия в данном случае понимается как комплекс целенаправленных мер по внесению кардинальных системных изменений на уровне личностных образований, обучение самостоятельности, поддержка сепарации, наполнение новым содержанием взаимоотношений с ближайшим социальным окружением. Однако важно учитывать, что система психологической помощи, адресованная только ребенку, демонстрирующему признаки выученной беспомощности, вряд ли может быть в высшей степени эффективной без включения в процесс психолого-педагогического сопровождения значимых

представителей ближайшего социального окружения (родители, близкие родственники, педагоги, психологи), создающих условия для выученной беспомощности или, наоборот, препятствующих ее возникновению и поддержанию [16].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Выученная беспомощность является сложным и комплексным психическим состоянием, характеризующимся личностными изменениями в сфере мотивации, психоэмоциональной устойчивости и познавательной сферы личности. При работе с синдромом выученной беспомощности ярко проявляется проблема диагностики. Комплексность данного синдрома является сложной с точки зрения психодиагностики задачей. Часто данный синдром способен мимикрировать под иные состояния схожих с депрессивными, тревожными или кризисом идентичности.

Существующие исследования позволяют определить факторы развития выученной беспомощности. Данные факторы сопряжены с внешними стрессогенными факторами (задержка психического развития, низкий уровень волевой регуляции, отсутствие установки на развитие, отсутствие устойчивой самоидентификации, педантичный или астено-невротический тип личности). В качестве мер психологической профилактики рекомендуется разработка программы личностного роста для лиц, имеющих наибольшие риски формирования данного синдрома (социальные, педагогические). Психокоррекционная программа подразумевает влияние на уровень развития мотивационной и эмоционально-волевой сферы личности школьников и студентов.

#### *Список использованной литературы*

#### *References*

1. *Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death. – San Francisco: Freeman. - 2001. - 510 c.*
2. *Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyi vzglyad na schaste i smysl zhizni. – M.: Sofiya. - 2016. – 368 s.*
3. *Bek A., Emeri G. Kognitivnaya terapiya depressii. – SPb.: Piter, 2018. – 304 s.*
4. *Loginova I. O. Osobennosti ustoichivosti zhiznennogo mira cheloveka v krizisnykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: «Psikhologicheskie nauki». – 2011. – № 2. – S. 21–26.*
5. *Malkina-Pykh I.G. Psikhologiya povedeniya zhertvy. – M.: Eksmo. - 2010. – 1008 s.*
6. *Rakhimkulova A. V., Rozanov V. A. Vzaimosvyaz suitsidal'nogo i riskovogo povedeniya u podrostkov // Akademicheskii zhurnal Zapadnoi Sibiri. – 2012. – №5. – S. 31–32.*
7. *Rakhimkulova A. S., Rozanov V. A. Suitsidalnost i sklonnost k risku u podrostkov: biopsihosotsialnyi sintez // Suitsidologiya. – 2018. – Tom 4. - № 2. – S. 8–25.*
8. *Rivman D. V., Ustinov V. S. Viktimologiya. – SPb.: Yuridicheskii tsentr Press. - 2010. – 332 s. Nikolaeva E. Psihofiziologiya. Uchebnik. - SPb.: Piter, 2021. - 704 s*
9. *Tapalova O.B. Motivaciya dostizhenij v norme i patologii. Monografiya. Kiev: Adef-Ukraina. - 2015. - 304 s*
10. *Selina P., Ulrich W., Richard G. Tedeschi D. Coping, and rumination as predictors of posttraumatic growth and depreciation // Chinese Journal of Traumatology - 2022. - Vvol 25. Issue 5. doi: 10.1016/j.cjtee.2022.02.001.*
11. *Christiane M. Büttner, Selma C. Rudert, Rainer Greifeneder. Depressed and excluded: Do depressive symptoms moderate recovery // Journal of Affective Disorders, 2021. vol 294. doi: 10.1016/j.jad.2021.07.075.*
12. *Scott N.J., Ghanem M., Beck B., Martin A.K. Depressive traits are associated with a reduced effect of choice on intentional binding // Consciousness and Cognition, 2022. vol 105. doi: 10.1016/j.concog.2022.103412.*
13. *Robyn Cody, Johannes Beck, Serge Brand and other. Depression severity and psychosocial determinants of physical activity behavior in in-patients with major depressive disorders // Psychology of Sport and Exercise, 2022. vol 63 // doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102294.*

14. Ibrahim F., Münscher J-Ch., Herzberg P.Y. *The validation of the English Impostor-Profile 30 and the exploratory formulation of the learned helplessness model of the impostor phenomenon* // *Acta Psychologica*, 2022. vol 226. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103589.

15. Volkova O.V. *Perspektivy vnedreniya sistemy profilaktiki vyuchennoj bespomoshchnosti v processe podgotovki specialistov pomagayushchih professij* // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019. T. 21. №2 (78). doi: 10.21603/2078-8975-2019-21-2-384-394.

16. Thorwart A., Hartanto G. *The influence of outcome unpredictability and uncontrollability on subsequent learning in an instrumental task* // *Learning and Motivation*, 2022. vol 77. doi: 10.1016/j.lmot.2022.101781.

17. Volkova O.V. *Osobennosti razvitiya lichnosti, harakterizuyushchejsya sostoyaniem vyuchennoj bespomoshchnosti, na raznyh etapah ontogeneza* // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2020. T. 22. №2 (82). doi: 10.21603/2078-8975-2020-22-2-397-408.